

ÄKKÄÄ VASTUUSI



OLE VÄÄRTIN ARVOINEN

Mitä on kiusaaminen ?



Kiusaamisen määritelmä:

Kiusattu kokee, että häntä on kiusattu

Kiusattu ei ole tasavertainen puolustautumaan kiusaajaa vastaan

Fyysinen kiusaaminen:

lyöminen, töniminen, potkiminen, raapiminen, nipistely, tökkiminen, hiuksista repiminen, toisten tavaroiden vieminen tai tuhoaminen

Henkinen kiusaaminen:

Haukkuminen, nimittely, uhkailu tai kiristäminen, pahan puhuminen takanapäin, perättömien juorujen levittäminen, epäsuora vihjailu tai pilalliset ilmeet, eleet ja katseet

Sosiaalinen kiusaaminen:

Ystävyyssuhteiden manipulointi, ryhmästä eristäminen tai poissulkeminen

Verkkokiusaaminen:

Lähetetään loukkaavia viestejä, se voi olla häirintää ja ahdistelua, mustamaalausta, henkilökohtaisten muokattujen kuvien levittämistä tai toisella nimellä luodulla profiililla esiintymistä, eristämistä someryhmistä esim. esim. WhatsUpp- tai peliryhmistä



ÄKKÄÄ VASTUUSI - OLE VÄÄRTIN ARVOINEN





Mitä kiusaamisesta voi seurata ?

KIUSATULLE

- ❖ itsetunnon ja itsearvostuksen aleneminen
- ❖ masentuneisuus
- ❖ itsetuhoiset ajatukset ja ahdistuneisuus
- ❖ psykosomaattiset stressioireet kuten kiputilat ja yleinen sairastelu
- ❖ nukkumisvaikeudet ja syömishäiriöt
- ❖ koulumotivaation heikkeneminen ja kouluun menon välttely
- ❖ Yksinäisyys ja syrjäytyneisyys

KIUSAAJALLE

- ❖ särkyjä, nukkumisvaikeuksia ja mielipahaa
- ❖ Aggressiivisuus
- ❖ Pärjää koulussa huonosti
- ❖ Mielen terveyteen ja ihmissuhteisiin liittyviä ongelmia
- ❖ antisosiaalisia persoonallisuushäiriöitä
- ❖ päihteiden väärinkäyttöä ja rikollisuutta



ÄKKÄÄ VASTUUSI - OLE VÄÄRTIN ARVOINEN



Miten kiusaamista ehkäistään ?



- ❖ Tunnistetaan loukkaava kohtelu tai toista halventava puhetapa
- ❖ Kerrotaan kiusaamisesta aikuiselle
- ❖ Kaikki sitoutuvat
- ❖ Yhteiset pelisäännöt, mitä kiusaamisesta seuraa
- ❖ Jokaiseen kiusaamistapaukseen puututaan heti
- ❖ Pidetään huolta toisistamme



ÄKKÄÄ VASTUUSI - OLE VÄÄRTIN ARVOINEN



Yksinäisyys



- ❖ Kiusaaminen voi johtaa yksinäisyyteen
- ❖ Yksinäisyys alentaa itsetuottamusta ja lisää riskiä muun muassa tunne-elämän ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen sekä käytöksen häiriöihin.
- ❖ Lapsuudessa koettu pitkäaikainen yksinäisyys jatkuu usein myös nuoruudessa, mikä nostaa muun muassa syrjäytymisriskiä.
- ❖ Yksinäisyys tuntuu myös silkkana kipuna.
- ❖ Yksinäisyys on pian suurempi terveyshaitta kuin ylipaino.
- ❖ Kouluterveyskyselyn mukaan v. 2019 Sallan 8. ja 9.luokkalaisista 23% koki itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi, kun vastaava luku v. 2017 oli 14 %.



ÄKKÄÄ VASTUUSI - OLE VÄÄRTIN ARVOINEN



Yksinäisyyden ehkäiseminen



KOHTAA



Kohtaaminen merkitsee läsnäoloa ja huomioimista. Tervehtiminen ja silmiin katsominen ovat pieniä, mutta kohtaamisen kannalta suuria eleitä. Aito kohtaaminen viestittää hyväksyntää ja hyväntahtoisuutta. Koulun arjessa kohtaamme päivittäin oppilaita, työkavereita, vanhempia ja muita koululla työskenteleviä sekä vierailijoita. Kohtaamalla edesautetaan vuorovaikutuksen, osallisuuden, hyvinvoinnin ja turvallisen arjen huomioimista. Lisäksi kohtaaminen antaa mahdollisuuden huomioida ja tunnistaa erilaiset kulttuurit ja kunkin yhteisön jäsenen tausta.



KUUNTELE



Kuunteleminen on merkittävä osa kommunikaatiota. Aktiivisesti kuuntelemalla saadaan tietoa, joka on kehittymisen ja kehittämisen lähtökohta. Kuuntelemalla työkavereita, oppilaita, vanhempia, ja muita sivistyspalveluiden henkilöstöä ja sidosryhmiä annamme heille mahdollisuuden osallistua yhteisön kehittämiseen. Sallassa koulun ja muiden toimijoiden yhteistyön halutaan olevan esimerkki muiden kuuntelemista, sillä monipuoliset ja osallistavat työskentelytavat kuuntelua ja toisilta oppimista. Kuuntelu toimii parhaimmillaan voimavarana, kaikesta ei tarvitse selvittää omien ideoiden ja ajattelun avulla. Näin ollen kuuntelu voidaan nähdä yhteisön hyvinvoinnin edistämisen lisäksi itsensä ja toisten auttamisena.



ÄKKÄÄ VASTUUSI - OLE VÄÄRTIN ARVOINEN



Yksinäisyyden ehkäiseminen



KESKUSTELE



Keskusteleminen on tärkeä taito kuuntelemisen lisäksi. Keskustelemalla tuodaan esille erilaisia näkökulmia ja rakennetaan yhteistä ymmärrystä. Paras keskustelu syntyy kun molemmilla osapuolilla on sama asia ja päämäärä. Keskustelu vaatii kaikkien osapuolien aktiivisen osallistumisen. Aikuisina meillä on vastuu osallistua keskusteluun tuomalle esiin omia ajatuksia. Rakentava keskustelukulttuuri on yhteisöllisyyden ja luottamuksen ydin. Keskustelu vaatii aikaa ja sille pitää olla tilaa.



KANNUSTA



Kannustaminen ja palaute ovat hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta merkittäviä tekijöitä. Kannustaminen viestittää tuen ja arvostuksen antamista toisille. Oppimisen kannalta positiiviset kokemukset ja palaute motivoivat aktiiviseen toimintaan. Myös työyhteisön jäsenet, vanhemmat ja muut sivistyspalveluiden arkeen liittyvät tahot tarvitsevat kannustusta.



ÄKKÄÄ VASTUUSI - OLE VÄÄRTIN ARVOINEN



Kännykkä/netti



UHKA

- ❖ voi levittää juoruja, noloja valokuvia tai henkilökohtaisia tietoja
- ❖ lähettää nimettömästi pilkkaavia tai uhkailevia viestejä
- ❖ Kiusaaja tavoittaa uhrinsa aina
- ❖ Ryhmästä poistaminen

MAHDOLLISUUS

- ❖ Matala kynnyks liittyä uusiin ryhmiin tai ottaa yhteyttä
- ❖ Sosiaaliset verkostot saatavilla 24/7
- ❖ Näytä hyvää esimerkkiä omalla toiminnallasi



ÄKKÄÄ VASTUUSI - OLE VÄÄRTIN ARVOINEN

